

# Misbrug & afhængighed

*MISBRUG ER LØSNINGEN PÅ ET  
PROBLEM, IKKE PROBLEMET SELV!*



## Formål:

- At skærpe elevens forståelse af afhængighedens psykologiske og (sekundært) fysiske natur.
- At give eleven forståelse af, hvordan et misbrug eller en afhængighed som oftest er løsningen på et problem. Ud fra den forståelse, at åbne for samt arbejde med de egentlige problematikker og årsager til misbrug.
- At træne det praktiske terapeutiske arbejde med egne og medstuderendes afhængigheder.
- At give konkrete værktøjer til både det mere kognitive, adfærdsbaserede samt det mere dybdegående og sjælelige arbejde med afhængigheder.
- At skærpe elevens evne til at møde samt arbejde med afhængigheds- og misbrugsproblematikker. Modulet er rettet mod den klientgruppe, som vi typisk møder i vores klinik og altså ikke gadenarkomanen eller heroin-misbrugeren, der næppe som det første, finder vej til psykoterapeutens klinik.

## Teorier:

- Om forbrug, storforbrug, misbrug og afhængighed.
- Om forskellige stoffers effekt, stemningsregulering/selvmedicinering, og om hvorfor nogen vælger det ene frem for det andet.
- Komplexiteten i medafhængighedsbegrebet
- Misbrugerens cyklus fra trang, til skam, til forsøg på kontrol til tab af kontrol. Om øget tolerance, benægtelse, erkendelse, fysisk og psykisk afhængighed osv.
- Terapeutens arbejdsmodel (skolens model over afhængighedsstruktur); overflade, dybde, kerne, Medusa og Athene

## Metoder:

- Metodemæssigt arbejdes der ud fra ovennævnte model, i forståelsen af, hvor væsentligt det er også at arbejde adfærdsterapeutisk og med fokus på ændring af vaner/nervesystem såvel som dybde-terapeutisk. Herunder gennemgås både overfladeteknikker såvel som dybere arbejde, ligesom der arbejdes med afsæt i de forskellige stadier en misbruger/afhængig kan befinde sig i.

## Personligt fokus:

- Egen misbrugs-, medafhængigheds- og afhængighedsproblematikker

## Gruppedynamisk fokus:

- Gruppen tjener som vindue ind til forskellige typer af misbrugs- og afhængighedsproblematikker. I det interpersonelle rum trænes i, respektfuldt at kunne udfolde svære og indimellem skamfulde dele af den enkeltes misbrughistorie. Tryghed, rumning, mod, tillid og respekt er nøgleord for det gruppedynamiske rum på dette modul.

# Definition af afhængighed og misbrug?

Hvad er din egen definition af afhængighed?

Hvad er din egen definition af misbrug?

## Sundhedsstyrelsens definition af Afhængighedssyndromet:

*Rusmidler skaber afhængighed. Diagnosen afhængighedssyndrom benyttes, når en person i sin adfærd opfylder de kriterier, som fremgår af diagnosesystemet ICD-10 («International Classification of Diseases»), der er udarbejdet af Verdens Sundheds Organisation, WHO.*

En person lider af et afhængighedssyndrom, når 3 eller flere af følgende kriterier samtidigt har været til stede inden for tre måneder eller gentagne gange inden for et år:

1. trang (craving).
2. svækket evne til at styre indtagelsen, standse eller nedsætte brugen.
3. abstinenssymptomer eller indtagelse for at ophæve eller undgå disse.
4. toleranceudvikling.
5. dominerende rolle med hensyn til prioritering og tidsforbrug.
6. vedblivende brug trods erkendt skadevirkning.

## Misbrug kontra storforbrug

Sundhedsstyrelsen anvender ikke betegnelsen **misbrug** om de legale rusmidler – nikotin og alkohol. I stedet taler man om **storforbrug**.

## Fysisk afhængighed

Fysisk afhængighed betyder, at man ved ophør med indtagelsen af et rusmiddel får det fysisk dårligt, også kaldet **abstinenser**. Det kan f.eks. være kuldegysninger, svedeture, hovedpine eller kramper. Abstinensernes art og omfang vil være bestemt af, hvilket rusmiddel der er tale om, og hvor længe man har taget det.

Det er et kendetegn ved fysiske abstinenser, at de kan behandles ved at genoptage brugen af rusmidlet.

## Humanistisk definition...

Hvad er din definition på afhængighed og misbrug?



### Definition på afhængighed og misbrug

Det er tydeligt at sundhedsstyrelsen og samfundet som sådan vurderer afhængighed og misbrug ud fra lidt andre parametre, end vi gør som psykoterapeuter. Som psykoterapeuter er vi netop interesserede i at kunne spotte "afhængighedsadfærden" og "misbruget/selvdestruktionen" på et så tidligt stadie som muligt. Uanset om der er tale om ulovlige eller lovlige stoffer. Ludomani kan være nøjagtig ligeså skadeligt for et menneske og dets relationer og livskvalitet som afhængighed af kokain.

En stor del af vores arbejde som psykoterapeuter handler altså om, at hjælpe den afhængige/misbrugeren til en erkendelse heraf. Vi må hjælpe klienten til at se og forstå både overfladestrukturen og de dybere årsager til adfærden. På den måde bliver det tydeligt, hvordan vi kan arbejde sideløbende med de overfladiske strukturer; via værktøjer, aftaler med klienten selv, struktur samt hjemmeopgaver – og med de dybereliggende strukturer og sår, der har banet vejen for at skabe en afhængigheds og misbrugsadfærd; Arbejde i rødder og overbevisninger via healing af indre barn, kreativt arbejde med delpersonlighederne, åndedrætsterapi, kropsterapi, tegneterapi, og hvad der ellers måtte opstå af processer i feltet.

En mere humanistisk definition på afhængighed og misbrug kunne lyde således:

"Afhængighed er, når vi jævnligt og gerne i et bestemt mønster benytter ydre stimuli eller tvangsmæssig adfærd for at opretholde en bestemt fysisk eller følelsesmæssig tilstand. Misbruget består i den skade vi forvolder os selv eller andre fysisk, følelsesmæssigt eller sjæleligt,

## Afhængighed og misbrug

*Workaholic, shopaholic, ludoman, kontrolfreak, madmisbruger, relationer, støj, netværke, at være online, uppere og downere; alkohol, kokain, ecstasy, piller, sukker og fedt, cutting, tvangshandlinger og meget meget mere...*

*Hvad kan man misbruge og hvornår er man afhængig?*

*Opgave:*

*Hvordan kender du afhængighed og misbrug fra dit eget liv?*

*Hvordan kender du afhængighed og misbrug fra omgivelserne?*

# Afhængighed: Overfladestruktur og dybdestruktur

## Overfladestruktur; hvad og hvordan?

Substans?  
Sociale faktorer?  
Fysisk afhængighed  
Symptom og effekt?  
Adfærd?  
Psykisk afhængighed  
Vanen-et stykke  
nervesystem!

## Dybdestruktur; hvorfor?

Void – tomrum  
Manglende forbindelse til sande selv  
Manglende evne til at rumme følelser  
Manglende evne til at fylde sig selv ud  
Manglende evne til ansvar;  
offerstruktur og evt. dobbeltbind  
Sår grundlagt i rødderne  
Systemiske årsager

**Øvelse – gå sammen med en partner og arbejd side om side med at skrive/tegne ind på dit Tobias-Træ, ved hjælp af spørgsmålene:**

Tag et blankt Tobias-træ og notér dine forskellige afhængighedsmønstre på kronen (adfærd/symptom) . Reflektér over hvilke overbevisninger, der ligger til grund for eller giver næring til adfærden?

Hvordan ser din kerne ud – hvad foregår der i den, som giver plads til mønstret? Er der længsler her? Lav eventuelt en separat tegning, hvor du zoomer ind på kernen og udforsker den samt din adgang/eller mangel på samme til kernen.

Hvordan ser dit træs stamme ud, og hvad har det med mønstret at gøre?

Husk at stammen både er vores evne til at stå i os selv, rigiditet/opgivelse men også vores fysik. Derfor kan afhængighedsmønstret i virkeligheden også præge stammen ligesom dét at have en for tynd stamme kan danne grobund for et afhængighedsmønster og sikkert hænger sammen med nogle ting, der foregår i rødderne samt i kernen.

Gå nu længere ned i træet og mærk efter hvilke oplevelser i dine rødder, der giver næring til dit afhængigheds/misbrugsmønster i kronen, det der sker i kernen, sidegrenene og stammen. Hvad i dine rødder har dannet grobund for dit mønster?

### Spørgsmål som din partner kan stille dig og reflektere med på:

Hvordan præger det der foregår i træet dine relationer?

Hvordan præger det din livskvalitet?

Hvilke arketype-kræfter er på spil i din afhængighed?

Hvilke arketypekræfter kommer du i kontakt med når du "indtager stoffet"?

Hvilke arketypekræfter kan bruges som ressourcer i dit arbejde ud af afhængigheden?

Hvordan kan du arbejde terapeutisk med dybdestrukturen i dine afhængighedsproblematikker?

Hvordan kan du tage hånd om overfladestrukturen (adfærd, vaner, miljø)?

# IND I AFHÆNGIGHEDEN



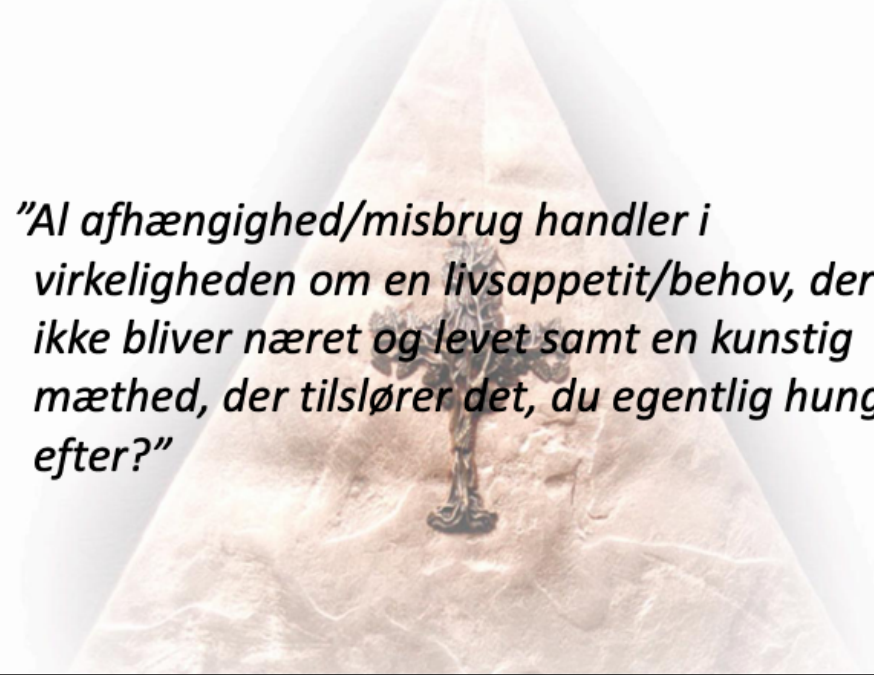
Dine noter:

# UD AF AFHÆNGIGHEDEN



Dine noter:

# LIVSAPPETIT OG MÆTHED



*"Al afhængighed/misbrug handler i virkeligheden om en livsappetit/behov, der ikke bliver næret og levet samt en kunstig mæthed, der tilslører det, du egentlig hungrer efter?"*

Refleksioner:

Er du enig i ovennævnte statement?

Mærker du din livsappetit?

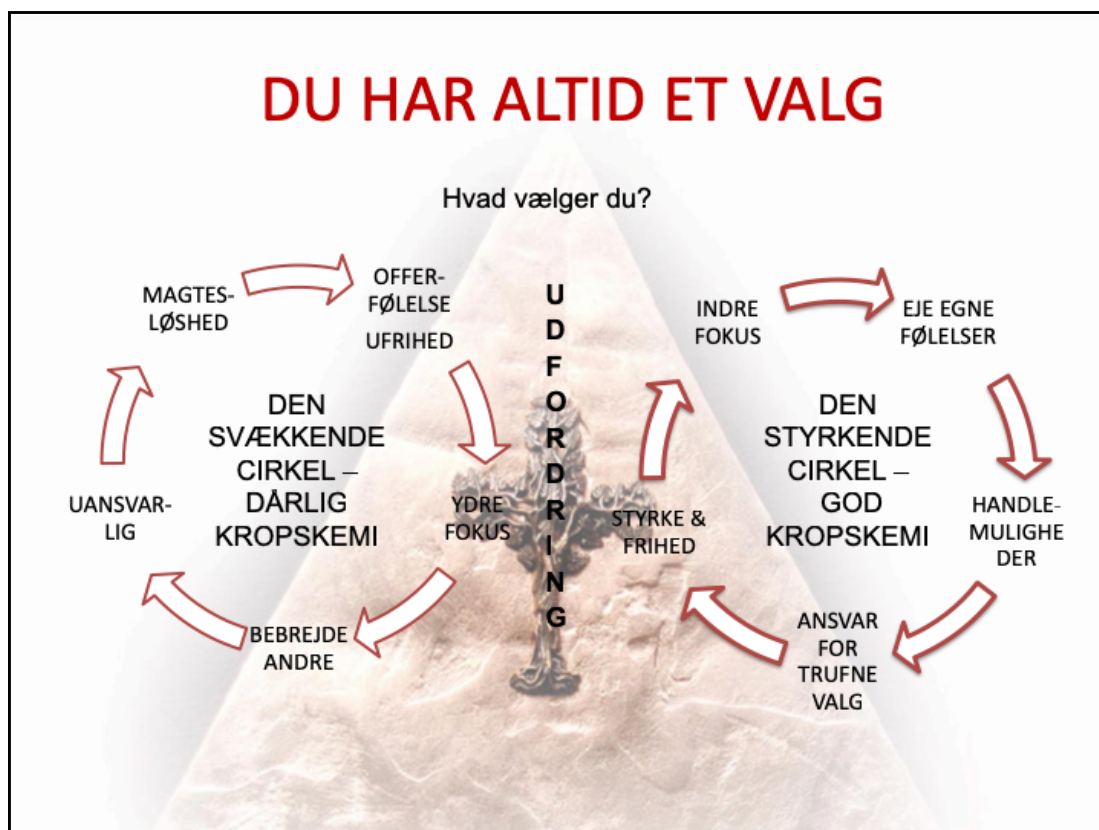
Får den næring?

Hvordan har du det med grådighed? (i selv og andre)

Hvordan har du det med nøjsomhed? (I selv og andre)

Hvordan har du det med kontrol ?( hos selv og andre)

Hvordan har du det med kontroltab? (hos dig selv og i andre)



Offer eller???

Hver eneste gang vi møder en udfordring – og specielt en ubehagelig udfordring – er der mindst to veje vi kan gå. Modellen ovenfor viser en offer-cirkel til venstre og en styrkende cirkel til højre. Samme mekanismer kunne ses/forstås ud fra transformationsstigen.

### Cirklen til venstre:

**Ydre fokus:** Ofret ser og dømmer typisk udfordringen som noget uretfærdigt eller urimeligt, og gør dermed sig selv til offer for noget og udfordringen bliver gjort til bødde.

**Bebrejde andre:** Ofret peger fingeren udad og forholder sig ikke til de fire fingre, der peger indad, og som kunne være grobund for læring. Ofret er dermed ikke opmærksom på den følelsesmæssige proces, som er "dets egen".

**Uansvarlig:** På den måde lægges ansvaret fra sig og andre drages til ansvar for ens efterfølgende handlinger og de følelser man står i (hvis de overhovedet bevidstgøres).

**Magtesløshed:** Ofret føler sig magtesløs i sin egen polarisering af magt og afmagt! Magten er givet til andre, hvilket både er en beskyttelse fordi man så ikke behøver at tage ansvar, men samtidig fastholder ofret sig selv i smerte og afhængighed af andre.

**Øvelse:** Diskutér hvordan forløbet udspiller sig i den højre cirkel – start ved "indre fokus" og gå med uret.

# ÅNDEDRÆT

*"Åndedrættet er måske det mest tilgængelige middel vi har til regulering af nervesystemet, og som middel til at føre os igennem vore forsvar og ned i de mere eller mindre ubevidste lag, for her at skabe forløsning af forsvar og pansre. Samtidig åbnes for genetableringen af forbindelsen til vores værens-kerne"*

Tobias-Skolen

Åndedrættet kan være det, der "køber" den afhængige/misbrugerens netop den tid, der skal til, for at styre udenom sit stof. Åndedrættet har en umiddelbar og meget mærkbar regulerende effekt på nervesystemet og er dermed også stemningsregulerende. En langsom udånding med "modstand" (lyd, spids mund eller lignende) nedregulerer sympaticus og stimulerer Vagusnerven og det parasympatiske nervesystemet. Dette virker beroligende, og dulmer/regulerer således uro, stress eller følelser man måtte være taget af og som trigger et eventuelt misbrug.

Samtidig genforbinder åndedrættet os med vores indre og giver kan give en følelse af forbundenhed og væren.

Atter kan åndedrætsøvelser/et sundt åndedræt åbne vejen og skabe passage igennem vore forskellige kropspansre og dybere ned i kontakten med os selv. Vi kan bruge åndedrættet bevidst til netop at genskabe denne forbindelse på de tidspunkter, hvor vi ellers vanemæssigt ville gå i forsvar og bevæge os længere væk fra os selv.

At benytte åndedrætsøvelser i det daglige via morgenmeditation eller "mental morgenrengøring" som beskrevet i et af værktøjerne, kan være en effektiv og uundværlig rutine og støtte i arbejdet ud af afhængighed og misbrug, stress og manglende evne til selvregulering.

Åndedrætsøvelser i konkrete situationer, der hvor trangen til en bestemt afhængighedsadfærd sætter ind, kan bremse afhængighedscyklussen og give os mulighed for at vælge en anden vej. Eksempelvis, når en ryger på afvænning bliver overmandet af rygetrang; eller du bliver overmandet af lysten til at spise, gå på nettet eller andet: Tag en dyb indånding, hold den lidt og pust så ud med kraft på. Gentag tre gange eller mere indtil mønstret er brudt og du har så meget kontakt til dig selv, at du kan vælge en anden adfærd. Spørg dig selv hvad du dybest set har behov for?

*Blot et enkelt dybt åndedræt beroliger nervesystemet. 3 af slagsen giver dig tid til at tage en beslutning om at ændre din vanemæssige adfærd. Og endnu et par stykker vil kunne åbne for en dybere kontakt til din værenskerne og de sande behov!*

Åndedrætsterapi - som du bliver bekendt med på uddannelsen - kan i særdeleshed bruges terapeutisk og hjælpe til dybe forløsninger helt ned i før-fødselslagene. Det kan forløse de meget ubevidste og kropsligt manifesterede forsvar og hjælpe til genetableringen af forbindelsen til værens-kernen. Samtidig kan det også være en så forunderlig og paradisk oplevelse, at det på en måde minder om den tilstand, vi bringer os selv i med vores misbrug. Derfor ligger der en indbygget kraft/et sekundært budskab i at bruge denne terapiform i forbindelse med misbrug og afhængighed: Netop det budskab, at paradiset findes inde i og kan skabes ved helt egen kraft!

## MADMISBRUG OG KROP

- FRA ENTEN/ELLER TIL BÅDE OG
- TILLADT OG FORBUDT
- FRA KAMP TIL KÆRLIGHED
- AT OPBYGGE SIT SELVVÆRD
- DOBBELTBIND – PEST ELLER KOLERA
- SÅ LÆNGE OVERVÆGTEN/ELLER MISBRUGET I ØVRIGT TJENER ET FORMÅL...

### Overordnet om spiseforstyrrelser

Hver eneste spiseforstyrrelse er forskellig og alligevel er der nogle grundstrukturer, der går igen, både i overfladestrukturen og dybere nede i roden af ubalancen.

Officielt deles spiseforstyrrelser op i 3 forskellige kategorier:

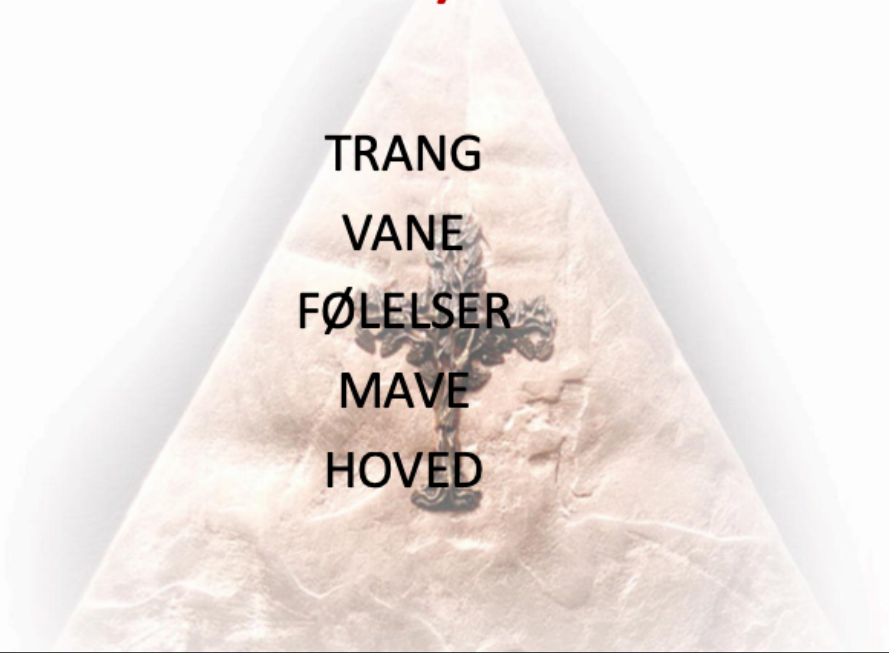
**Anoreksi:** Spisevægring, hvor personen (oftest en pige i teenagealderen) underlægger sig selv en meget stram kontrol og styring af mad og motion. "Ønsket" på overfladen er at blive tynd, men under det fuglelignende udtryk, fortælles der en ganske anden historie. Hvordan kender du din egen indre anorektiker?

**Bulimi:** Den bulimiske adfærd går på overfladen ud på at "æde" store mængder mad og dernæst tvangsmæssigt, at kaste op. Overspisningen er ofte trigget af en indre følelse eventuelt skabt af en ydre omstændighed. Opkastningen har ofte til hensigt at rense sig og frigøre sig fra følelsen af at være ulækker eller beskidt. Som terapeut kan det være vigtigt at få indblik i ædeflippene på et dybt plan og også i opkastningerne. Hvilke symboler ligger der i handlingerne? Er der ritualer omkring handlingerne? Er der også perioder, hvor kontrol og afholdenhed fra mad? Hvordan kender du din indre bulimiker?

**Overspiser:** Overspiseren fylder sig op med mad enten i ædeorgier eller kontinuerligt i store mængder. Men altså uden at provokere en opkastning bagefter. Der er som ved de andre "typer" som regel store grænseproblemer og problemer ift. dybere behovsopfyldelse. Men hver overspiser har naturligvis sine helt egne specifikke historie og sår, som må findes i fedtlaget og inde bag spisemønstre og øvrig adfærd. Hvordan kender du din indre overspiser?

**Diskutér i en gruppe, hvad der rører sig i overfladestrukturen hos hhv. en anorektiker, en bulimiker og en overspiser, og hvad I tænker kan være de dybere årsager til at udvikle disse forskellige spiseforstyrrelser. Inddrag gerne Lisbeth Marchers udviklingsteorier og arketyperne.**

# HVORDAN ER DIT SPISEMØNSTER?



TRANG  
VANE  
FØLELSER  
MAVE  
HOVED

Dine noter:

## EN VANE ER ET STYKKE NERVESYSTEM

"Det tager ca. 30 dage at skabe en ny vane. Den gamle vane er ikke "vissen" efter 30 dage, men du har nu en valgmulighed – en ny vej at køre på. Hvis du bliver ved med at nære den nye vane, vil den gamle stille og roligt gå i dvale."

Dine noter:

# SLANK I SINDET VÆRKTØJER



Spisemønstre  
Vedholdenhed  
Livets tomme kalorier  
30 dages turnaround  
Flagskema  
Nødhjælpsskema  
Mad/stemningsdagbog  
Kropstegning  
Konfliktintegration af mit slanke og mit overvægtige jeg

Dine noter:

# RYGNING OG AFVÆNNING

RYGEHISTORIE

FORDELE OG ULEMPER- VÆRDIAFKLARING OG ID

RYGEPROFIL — AFDÆK DEN ENKELTE CIGARETS DYBERE BETYDNING

**STOPDATO**

INFO OM NIKOTIN/ABSTINENSER

NIKOTINSUBSTITUTTER

AFLEDERE- PUSLESPI, ÅNDEDÆT, GØRE NOGET ANDET

INFO OM POSITIV EFFEKT AF RYGESTOP

I en del år, har de forskellige kommuner i Danmark iværksat rygestopgrupper; et rygestopforløb over ½-1 år. Flere virksomheder har ansat rygestopinstruktører og tilbyder på den måde rygestopgrupper på selve arbejdspladsen.

**Klienthistorie og transmutation:** Jeg gennemførte for en del år tilbage Århus kommunes rygestopinstruktør-kursus og kørte efterfølgende en del rygestopgrupper for Århus Sporveje. Det var et spændende stykke arbejde og faktisk er selve forløbet som er sammensat af psykologer, også fuld af gode værktøjer. Dog så jeg også her, hvad der sker, når man hjælper en misbruger ud af ét misbrug, uden at bearbejde de dybereliggende årsager til misbruget. En yngre mand, som gerne ville kvitte smøgerne, optrappede sit forbrug af hash og fik det psykisk så skidt at han lod sig indlægge på psykiatrisk afdeling. Heldigvis ringede han der fra og bad om hjælp og jeg iværksatte med hjælp fra ledelsen på arbejdspladsen et ophold på behandlingsstedet Tjele, som bruger Minnesota-modellen. Minnesota-modellen tager via 12-trinsprogrammet til dels fat på de dybereliggende årsager til misbruget. Min "klient" har intet misbrug i dag, er nu uddannet psykoterapeut og arbejder som misbrugsbehandler på et behandlingssted.

Diskutér i en lille gruppe følgende temaer der kan dukke op i forbindelse med afvænnings og/eller terapi med misbrugere, der gerne vil ud af deres misbrug:  
**Parathed – forskydning af misbrug- støtte undervejs; hvor meget er du villig til?**

## ØVNING EFTER MODULET



*DET ER DINE EGNE PERSONLIGE ERFARINGER,  
DER GØR INDLÆRING TIL SAND LÆRING OG  
FORSTÅELSE TIL VISDOM.*

Jeg vil opfordre dig til at arbejde i dybden med dine egne eventuelle afhængigheder og misbrugsproblematikker. Benyt værktøjerne i materialet og arbejde med temaet i din egenterapi, hvis det passer ind i din proces.

Vær opmærksom på afhængigheds-adfærd i dine relationer, hos dine klienter og på medmisbruger adfærd enten hos dig selv eller hos andre.

I færdighedstræning vil det være godt at afdække så mange afhængigheds-/misbrugs-historier som muligt. Afdæk disse ud fra skolens model over misbrug og arbejde evt. i dybden i senere sessioner.

Rigtig god fornøjelse med arbejdet☺

KH Lene & Tobias-Skolen